

# Le triathlon d'hier et d'aujourd'hui

Claude Marblé, Olivier Coste, Anne-Charlotte Dupont

## Le triathlon d'aujourd'hui

La popularité des sports enchaînés n'a fait que croître au cours de ces dernières décennies. Le triathlon n'a pas échappé à la règle, il représente aujourd'hui l'épreuve d'enchaînements par excellence. Le triathlon est une discipline sportive qui comporte successivement et sans interruption une épreuve de natation, un parcours de vélo et enfin une course à pied. Pour bon nombre de personnes, le triathlon est vu comme un sport extrême, trop souvent assimilé à la distance « Ironman » et ses dimensions vertigineuses : 3,8 km de natation, 180 km de vélo et 42,195 km de course à pied, soit un marathon. Cependant, des distances plus accessibles restent méconnues du grand public comme la distance XS (400 m de natation, 10 km de vélo et 2,5 km de course à pied), la plus courte de la discipline et accessible aux non-licenciés. Même si le fondement de cette discipline, sport olympique depuis 2000, réside dans la compétition, le triathlon peut tout à fait se décliner dans une version sport-santé ludique et motivante. Rassemblant trois des sports d'endurance les plus recommandés pour leurs bénéfices sur la santé des individus, malades chroniques y compris, la fédération française de triathlon (FFTRI) œuvre pour accueillir toute personne souhaitant améliorer son capital santé dans des clubs habilités. Ajoutons à cela que d'autres disciplines sportives existent à côté du triathlon : paratriathlon, cross triathlon, duathlon, *bike & run*, aquathlon, *swimrun* ou encore les raids multisports dont la délégation a été confiée à la FFTRI en 2017 (Figure 1.1).



**Figure 1.1. Les trois activités du triathlon.**

A. Natation (départ), B. Cyclisme, C. Course à pied.

## Le triathlon, émergence d'un sport moderne

Les premiers pas du triathlon en France ont lieu au début du xx<sup>e</sup> siècle. La combinaison comprend à l'origine le canotage plutôt que la natation, l'ordre est différent et les distances sont très courtes. Il prend pour noms successifs : « les trois sports » (1902, Joinville-le-Pont), puis la « course des débrouillards » (1945, Poissy) qui comporte la natation à partir de 1920, et enfin la « course des touche-à-tout » associant des disciplines variées au gré des événements.

Le triathlon moderne accouche quant à lui dans les années 1970 au début de la fièvre multisport qui enflammera l'ouest américain. Le tryptique natation-cyclisme-course à pied s'imposera à la myriade d'associations qui fleurissent sous le soleil californien (surf, roller skate...). Si le premier triathlon « swim-bike-run » se déroule à Fiesta Island près de San Diego en 1975, le triathlon écrit toutefois sa première page à Hawaï en regroupant en une épreuve unique les trois compétitions

les plus dures de l'Archipel – la « *waikiki rough water swim* » en natation de 3,9 km, l'« *aroundsahu bike race* » avec ses 179 km de vélo, et pour finir le marathon d'Honolulu et ses 42,195 km. Cette discipline fait des émules et conquiert rapidement l'Europe, déferlant en France en 1982 et plus particulièrement à Nice.

À partir de là, les caméras du monde entier vont braquer leurs objectifs sur ce sport inédit. Des épreuves voient le jour aux quatre coins de la planète tandis que le premier circuit français de triathlon est créé en 1984. La même année, le Comité national pour le développement du triathlon (CONADET) imaginé à la Grande-Motte voit le jour aux Mureaux. Cette association avait pour but de développer et de gérer le triathlon en France, l'objectif final étant d'obtenir le statut de fédération, ce qui sera fait en 1989. L'European Triathlon Union (ETU) a été créée en 1985 et la fédération internationale en 1989 à Avignon avec pour nom l'International Triathlon Union (ITU) devenue World Triathlon en 2020.

La machine est lancée, le triathlon va continuer à se développer et à voir naître de plus en plus d'adeptes, passant d'environ 20 000 licenciés en 2004 à plus de 60 000 en 2020 répartis dans les 974 clubs. Lors des Jeux olympiques (JO) de Sydney en 2000, il fait son entrée au programme et devient sport olympique pour la distance dite olympique : 1 500 m de natation, 40 km de vélo, 10 km de course à pied. Il faudra attendre jusqu'en 2016 et les JO de Rio pour voir le triathlon entrer aux Jeux paralympiques, qui seront marqués par la toute première médaille – de bronze – de Gwladys Lemoussu pour les équipes de France de triathlon. En 2019 et 2020, Vincent Luis et l'équipe de France de relai mixte sont doubles champions du monde (discipline qui fera son entrée officielle au JO de Tokyo).

## Le triathlon côté médecine du sport

L'article L. 231-5 du Code du sport prévoit que les fédérations sportives veillent à la santé de leurs licenciés et prennent à cet effet les dispositions nécessaires. Les premiers dirigeants ont perçu l'importance de cette mission dès le départ, pensant que cette pratique nouvelle pouvait induire des problèmes de santé méconnus. La commission nationale médicale (CNM) fut ainsi créée et sa direction fut confiée au Dr Philippe Chateau. L'équipe de départ comportait les médecins fédéraux nationaux des trois sports de base du triathlon, les médecins et kinésithérapeutes des premiers clubs et les premiers médecins fédéraux régionaux. En 1996, les Drs Claude Marblé et Olivier Coste rejoignent la commission médicale. La richesse des débats a été pour eux, jeunes médecins, extrêmement formatrice. De nombreux sujets ont été pris en compte comme la protection des jeunes triathlètes en instaurant une limite d'âge selon les distances, l'obligation d'avoir un certain niveau de condition physique pour obtenir un surclassement, la surveillance médicale des épreuves dites compétitives... Les données épidémiologiques recueillies lors des compétitions et les observations de terrain ont permis de réviser et d'adapter certaines règles précédemment émises. L'identification de

pathologies complexes et spécifiques a conduit à promulguer des recommandations et des attitudes préventives sur des thèmes tels que les troubles digestifs, les troubles urinaires, les risques infectieux comme la leptospirose ; les nouvelles pathologies liées aux progrès techniques du matériel et la problématique des cardiopathies arythmogènes ont contribué à l'avancée des connaissances et à la prise en compte de nouveaux sujets de réflexion. Ces travaux ont permis un accompagnement médical des équipes de France de plus en plus performant et une reconnaissance de ce travail par l'équipe technique fédérale.

Cet ouvrage a l'ambition de présenter les spécificités médicales du triathlon à travers l'expérience de médecins, de professionnels de santé et de techniciens passionnés. Il a également le souhait d'apporter au lecteur – médecin, kinésithérapeute, autre professionnel de santé, entraîneur... – les connaissances et outils nécessaires au suivi optimal des triathlètes.

La confiance accordée durant toutes ces années par le président de la FFTRI au secteur médical, l'investissement de tous les instants et les valeurs véhiculées par les sportifs de haut niveau auprès des médecins et des kinésithérapeutes des équipes de France ont contribué à faire que la médecine du triathlon soit empreinte d'exigence mais aussi d'humilité, d'écoute et de réflexion. Qu'ils trouvent en cet ouvrage l'expression de notre profonde gratitude.